



TERRINE DE COURGETTE

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

Préparation : **25 minutes** • Cuisson : **7 minutes**

Réfrigération : **4 heures** • Pour **6 personnes**



INGRÉDIENTS

- 600 g de courgettes
- 250 g de fromage blanc de chèvre*
- 1 crottin de chèvre*
- fines herbes hachées (cerfeuil, ciboulette, basilic, estragon...)
- 12 cl de bouillon de légumes*
- 4 g d'agar-agar
- 1 c à c rase de psyllium
- sel et poivre
- 1 poivron rouge ou jaune
- 1 yaourt nature*
- 1 gousse d'ail pressée

*peut contenir des allergènes

PRÉPARATION

1. Laver les courgettes. À l'aide d'un économe, prélever une dizaine de rubans de courgettes que vous ferez cuire à la vapeur 5 minutes.
2. Huiler un moule à cake, un saladier rond ou huit petits ramequins, puis en tapisser les parois avec les rubans de courgettes et réserver au frais.
3. Détailler le reste des courgettes en petits dés et les cuire à la vapeur 5 minutes.
4. Couper le crottin en petits morceaux.
5. Diluer l'agar-agar dans le bouillon froid, puis le porter à ébullition en remuant pendant 2 minutes.
6. Mélanger les fromages, le psyllium et le bouillon, puis ajouter les fines herbes et les dés de courgettes. Saler et poivrer.
7. Remplir le(s) moule(s) avec la préparation et mettre au frais au moins 4 heures.
8. Réaliser la sauce en mixant ensemble les lanières de poivrons, l'ail pressé et le fromage blanc, puis garder au frais.
9. Démouler les terrines et les napper de sauce au poivron au moment de servir !

Peler des poivrons, c'est facile ! Il suffit de les passer sous le grill du four jusqu'à ce que la peau noircisse, puis de les enfermer dans un sac plastique pour qu'ils refroidissent. La peau s'enlève ensuite très facilement !

Le Fenouil



www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

FENOUIL SARGÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN

du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ

du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Haouza
Accueil : 02 85 29 29 69

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr